

# **PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN**

**Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari**

## **ABSTRAK**

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak mengalami kendala salah satunya kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosma (2008) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa didapatkan 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan tingkat sedang dan 5 mahasiswa (50%) mengalami tingkat kecemasan rendah. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diberikan terapi hipnotis lima jari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian *One group Pre test-Post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Uji statistik parametrik yang bertujuan untuk uji kemaknaan dengan *paired t test*.

Hasil penelitian Responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Keliat dkk, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan.

Kesimpulan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh yang kuat dari perilaku sebelum terapi hipnotis lima jari dan sesudah terapi hipnotis lima jari ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci :** kecemasan mahasiswa menyusun skripsi, hipnotis lima jari

## **I. PENDAHULUAN**

Kecemasan (*ansietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (*ansietas*) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan (*ansietas*) adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2006). Menurut Kliat dkk (2011) Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Riskesdas (2013) menyebutkan prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa. Terjadi penurunan prevalensi gangguan emosional seperti gangguan kecemasan dari 11,6% tahun 2007 menjadi 6,0% tahun 2013 dari populasi orang dewasa.

Peserta didik termasuk di dalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan, misalnya dalam penyusunan skripsi (Fausiah, 2008). Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang seringkali dihadapi, diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan cemas (*ansietas*) sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2006).

Kaplan (2006) menyatakan bahwa faktor penyebab kecemasan (*ansietas*) yaitu faktor internal (individu) dan eksternal (lingkungan). Faktor internal berkaitan dengan individu termasuk sikap dan ciri kepribadian misalnya jenis kelamin, usia, kurang memahami dan menguasai materi yang ditulis sedangkan faktor eksternal dimana faktor ini berasal dari luar individu, misalnya seperti tuntutan pekerjaan atau tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan, dosen pembimbing, IQ, orang tua dan keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosma (2008) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa didapatkan 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan

tingkat sedang dan 5 mahasiswa (50%) mengalami tingkat kecemasan rendah.

Kecemasan (*ansietas*) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Suyatmo, 2009). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada mahasiswa dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati (Jenita D.T. Donsu dkk, 2008).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stress. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap *system* tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur *hormon-hormon* yang berkaitan dengan stress. Hasil penelitian Mu'afiro Adin (2007) pada 45 pasien *Ca Servik* (kanker leher rahim) di Ruang Kandungan RSUD Dr. Soetomo Surabaya didapatkan 26 pasien (57,77%) mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan hipnotis lima jari.

Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan  $\pm 10$  menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mahasiswa mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada bulan Maret 2015 di STIKES Muhammadiyah Klaten didapatkan 8 mahasiswa (80%) mengalami tingkat kecemasan disebabkan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, khawatir dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, orang tua dan keluarga sedangkan 2

(20%) mahasiswa tidak mengalami kecemasan disebabkan siap menghadapi skripsi dan tidak mengalami kesulitan mencari literature. Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten”.

## **II. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperiment* dalam satu kelompok (*One group Pre Test Post Test Design*), di mana responden dilakukan pre test sebelum diberikan perlakuan dan responden dilakukan post test setelah diberikan perlakuan (Notoatmodjo, 2012). Perlakuan pada mahasiswa berupa Hipnotis Lima Jari oleh peneliti kurang lebih 10 menit sebanyak 1x pertemuan Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Muhammadiyah Klaten pada tanggal 01 juli - 02 juli 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat IV di STIKES Muhammadiyah Klaten tahun 2015, laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 92 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability*, jenis *porposive sampling* berdasarkan penghitungan besar sampel, dibutuhkan 18 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV yang sudah terdaftar mengikuti skripsi, mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mahasiswa yang belum menikah, mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang. Pada penelitian ini jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 responden kemudian peneliti membagikan nomer undian 1-18. Bagi responden yang mendapat nomor undian maka yang akan menjadi respondenya

### ***Pengumpulan data***

Pengumpulan data dengan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan membagikan kuisioner (*HRS-A*) *Hamilton Ranting Scale for Anxietas*. Alat ukur ini terdiri dari 14 pertanyaan gejala yang masing-masing pertanyaan gejala diberi penilaian antara 0-4, yang artinya :

0 = tidak ada (tidak ada gejala)

1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)

2 = gejala sedang (terdapat separuh dari gejala yang ada)

3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = gejala berat sekali (semua gejala ada).

Masing-masing nilai dari ke 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan, yaitu : Total nilai 0-13 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan dan 21-27 = kecemasan sedang

### III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Analisa Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Prodi S1 di STIKES Muhammadiyah Klaten Tahun 2015 (n=18).

Umur	frekuensi	%
21	7	38,9
22	7	38,9
23	4	22,2
Jumlah	18	100
Minimum	21	
Maksimum	23	
Mean	21,83	
SD	0,786	

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata  $21,83 \pm 0,786$ .

###### b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Muhammadiyah Klaten Tahun 2015 (n=18).

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	4	22,2
Perempuan	14	77,8
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 14 responden (77,8%).

##### 2. Disribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan sesudah di Hipnotis Lima Jari.

###### a. Tingkat kecemasan Sebelum

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Tingkat kecemasan	frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	0	0
Sedang	18	100
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pengukuran terapi hipnotis lima jari diperoleh cemas sedang 18 (100%).

b. Tingkat Kecemasan Sesudah

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Tingkat kecemasan	frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	15	83,3
Sedang	3	16,7
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sesudah pengukuran terapi hipnotis lima jari diperoleh cemas ringan 15 (83,3%) dan cemas sedang 3 (16,7%).

### Analisis Bivariat

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan sebelum melakukan uji statistik menggunakan *Uji Shapiro Wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini yaitu:

Tabel 4.5 Uji Normalitas Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

No	Perelakuan	P value
1.	<i>Pretest</i>	0,399
2.	<i>Posttest</i>	0,728

Sumber : Data sekunder

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan hasil normalitas untuk variabel kecemasan diperoleh nilai ( $P \text{ value} > \alpha [0,05]$ ) sehingga dapat disimpulkan data pada variabel kecemasan berdistribusi normal.

## 2. Uji *Paired t Test*

Uji *Paired t Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing kelompok.

Tabel 4.6 Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

	N	Mean	SD	t hitung	Sig (tailed)
<i>Pretest</i>	18	23,06	2,287	10,269	0,000
<i>Posttest</i>		18,11	2,246		

Sumber : Data sekunder

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui rata-rata kecemasan pada mahasiswa sebelum perlakuan adalah 23,06 dan pada tahap *post test* setelah diberi perlakuan menurun menjadi 18,11 sedangkan *t hitung* diperoleh 10,269 dengan *t* tabel sebesar 1,729 ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ) hasil *p value* diperoleh sebesar 0.000 ( $p > 0,05$ ) hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan.

## 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata  $21,83 \pm 0,786$ . Prawirohusodo (2006) menyatakan umur muda lebih banyak mengalami stress dan cemas dikarenakan pada usia ini mekanisme coping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan berlanjut kecemasan.

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (77,8%) dan kelamin berjenis laki-laki sebanyak 4 responden (22,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hadibroto (2010) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan atau stress yang lebih tinggi dari laki-laki. Stress dapat menstimulus organ endokrin untuk mengeluarkan hormone epineprin yang mempunyai efek dalam glikolisis di hati.

Kaplan & Saddock (2006) menyatakan bahwa kecemasan (*ansietas*) adalah suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan dan pengalaman terhadap sesuatu yang baru dan belum dicoba. Perubahan

dalam kehidupan seseorang merupakan stress yang bagi individual tertentu mengakibatkan timbulnya kecemasan (*ansietas*). Kecemasan (*ansietas*) menurut Prawirohusodo (2006) adalah perasaan yang dialami manusia sepanjang hidupnya, yang dapat muncul sebagai gejala normal tetapi dapat juga sebagai gejala gangguan jiwa. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan . Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pikiran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indah (2013) menyatakan ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan lansia di desa beteng dengan nilai signifikansi  $p \text{ value} < 0,05$ .

## **2. Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.**

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai  $P \text{ value} = 0,000$  dimana nilai  $p < (\alpha=0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nilai pengukuran perilaku *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dari pemberian terapi hipnotis lima jari. Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Kliat dkk, 2011). Kecemasan (*ansietas*) pada mahasiswa sering kali muncul sebagai hal yang bisa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seseorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya seperti skripsi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa yang menyusun skripsi adalah tugas akademik (skripsi) yaitu tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya kecemasan (*ansietas*) Kaplan (2006). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ibnu dan Yoga (2008) menyatakan bahwa faktor yang menghambat penyusunan skripsi adalah kesulitan menemukan permasalahan, tidak rutin bimbingan dengan dosen dan kesulitan menulis karya tulis ilmiah.

Penatalaksanaan pada kecemasan (*ansietas*) dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non terapi farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) sedangkan terapi non farmakologi dengan psikoterapi, terapi kognitif, terapi tertawa, relaksasi dan hipnotis lima jari. Salah satu cara yang dapat menurunkan kecemasan yaitu Hipnotis lima jari (Keliat dkk, 2011). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil



menyentuhkannya lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Keliat dkk, 2011).

Kecemasan (*ansietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar sifatnya tidak spesifik dan digambarkan sebagai GAS/*General Adaptation Syndrome*. GAS/*General Adaptation Syndrome* adalah respon pertahanan terhadap stress dari keseluruhan tubuh (Potter et.al., 2005). Tiga fase reaksi stress yaitu tahap pertama fase alarm reaction (waspada) adalah respons tahap awal tubuh bereaksi terhadap stress dengan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Tahap kedua resistance (reaksi pertahanan) adalah respon tubuh terhadap stressor dengan menggunakan kemampuan tubuh sehingga timbul gejala psikis dan somatik. Tahap ketiga exhaustion (kelelahan/keletihan) adalah respon atau gejala yang timbul akibat stressor seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, hipertensi, dispepsia (keluhan pada gastrointestinal), depresi, kecemasan (*ansietas*), frigiditas, impotensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kesimpulan yang dapat diambil adalah :

1. Karakteristik responden  
Umur responden yang paling banyak mengalami kecemasan usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata  $21,83 \pm 0,786$ .
2. Tingkat kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum memperoleh hipnotis lima jari menunjukkan 18 (100%) responden mengalami kecemasan (*ansietas*) sedang.
3. Tingkat kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sesudah memperoleh hipnotis lima jari menunjukkan 15

responden (83,3%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (16,7%) mengalami kecemasan (*ansietas*) sedang.

4. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan p value =0, 000 ( $p<0,05$ ).

## **V. SARAN**

1. Bagi ilmu pengetahuan  
Terapi hipnotis lima jari dapat dijadikan salah satu terapi untuk meningkatkan asuhan keperawatan khususnya individu yang mengalami kecemasan (*ansietas*).
2. Bagi institusi Stikes Muhammadiyah Klaten  
Dapat dijadikan bahan masukan dalam upaya menurunkan kecemasan (*ansietas*) dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dengan cara memberikan terapi hipnotis lima jari.
3. Bagi mahasiswa  
Sebaiknya aktif dalam menjalankan terapi hipnotis lima jari dalam menangani masalah kecemasan (*ansietas*) secara mandiri dengan keadaan rileks demi menjaga kesehatan.
4. Bagi peneliti lain
  - a. Dalam melakukan penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel lain yang lebih variatif.
  - b. Menggunakan kelompok kontrol dalam desain penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fausiah. 2008. *Gangguan Cemas. Dalam Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hadibroto. 2010. *Pedoman Diabetes Melitus*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hariwijaya & Triton. 2006. *Pedoman Penulisan Ilmiah Sripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Indah Kumalasari. 2013. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*.
- Jenita D.T. Donsu, Rosa D. Ekwantini, Sri Arini Rinawati. 2008. *Five Fingers On The Effect Of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients*.
- Kaplan & Saduck. 2006. *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Edisi Ketujuh* Jilid Dua. Newyork : Newyork Univercity Medical Center.

- Keliat, B.A., dkk. 2011. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course)*. EGC : Jakarta.
- Lanjar Sri Lestari. 2011. Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di desa Keden Pedan Klaten.
- Mahoney Michael, 2007, *Winning Hypnotherapy Program*, [http://www. Healthy audio.co.uk](http://www.Healthyaudio.co.uk).
- Mu'aforo Adin. 2007. *pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim*. Skripsi .tidak diterbitkan. Fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nursalam, (2009) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter, Patricia A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prabowo, H. And Regina, H.S. 2007. *Tritmen Untuk Menurunkan Stress*. Available online [http://repository. Gunadarma. Ac. Id](http://repository.Gunadarma.Ac.Id).
- Prawirohusodo, S. 2006. *Stress dan Kecemasan, Kumpulan makalah Simposium Stress dan Kecemasan*, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Available from: [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi\\_pertemuan/launch\\_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabupaten.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabupaten.pdf) [diaccessed 3 Maret 2015 jam 7:35].
- Sonya Rosma. 2008. *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. *Jurnal. Universitas Ahmad Dahlan*.
- Stuart, G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Suyatmo, Yeyi, S.P., Carla, R.M. 2009. *Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-Tmas Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta*. Tersedia dalam berita kedokteran masyarakat vol. 25. No. 3 di [http://berita-kedokteran masyarakat.org/index.php/bkm/article/view/173/97](http://berita-kedokteranmasyarakat.org/index.php/bkm/article/view/173/97). [Diakses tanggal 02 Maret 2015 jam 7:01 PM].